

「まちなか避暑地」9月30日（火）まで実施中！  
 ～窓辺に広がる広いベランダ、木々の緑と小鳥の声が心地よい館です～



### 太極拳



5日(土)・19日(土) 10:00～11:15  
※6/20・9時～予約開始 定員各20人(2回予約可能)

### 初心者歓迎 ダーツの会

4日(金)・22日(火) 9:30～11:30  
①9:30～10:30 ②10:30～11:30  
※6/30・9時～予約開始 定員各6名(2回予約可能)

### 脳トレーニング



15日(火) 10:00～10:50  
※6/17・9時～予約開始 定員8人

### 注目! ふら～っとサロン

16日(水) 14:00～16:00  
地域の交流の場としてサロンを開催!! 輪投げ、ゲーム、折り紙など、自由に楽しめます。気軽にこ来館ください。  
※予約不要 ※利用証なしで入れます!

### 注目! 音楽交流館～三線演奏会～



5日(土) 14:00～15:00  
沖縄の伝統的な楽器「三線(さんしん)」の演奏をたっぷりお楽しみください!  
演奏: 三線愛好会 ※受付中 定員30人程度

### 注目! お役立ち講座～熱中症講座～

24日(木) 14:00～15:30  
おくすりに関するO×クイズと、熱中症・夏バテ予防をテーマとした講座です。  
講師: 龍生堂薬局 ※7/1・9時～予約開始 定員20人

### 注目! 教養講座～ブックトーク～



25日(金) 10:00～11:00  
図書館職員おススメの本について、解説を交えながら紹介していく講座です。  
講師: 下落合図書館職員  
※7/2・9時～予約開始 定員15人

### 注目! 納涼カラオケ大会



27日(日) 14:00～16:00頃  
今年も納涼カラオケ大会を開催します! 皆さまお誘いあわせの上、観覧にお越しください! なお、参加については館内に置いてあるチラシをご確認ください。

### 新宿いきいき体操

14日・28日(月) 13:30～14:30  
※7/1・9時～予約開始 定員各11人(2回予約可能)

### フラダンス教室

1日・15日(火) 10:30～11:30  
※6/17・9時～予約開始 定員各17人(2回予約可能)

### 健康麻雀

10日・24日(木) 9:30～12:00  
※6/28・9時～予約開始 定員各12人(2回予約可能)

### みんなで貼り絵&ぬり絵

12日・26日(土) 9:30～11:30  
※6/28・9時～予約開始 定員各8人(2回予約可能)

### 楽しく便利な iPad 教室



9日・23日(水) 10:00～10:50  
iPadに触れながら、楽しい脳トレゲームや、お役立ち機能を体験出来ます。  
※6/25・9時～予約開始 定員各5人(2回予約可能)

### シネマ中落合

6日・13日・20日(日) 13:30～15:30  
※6/29・9時～予約開始 定員各15人(3回予約可能)

### 中落合 100 トレ

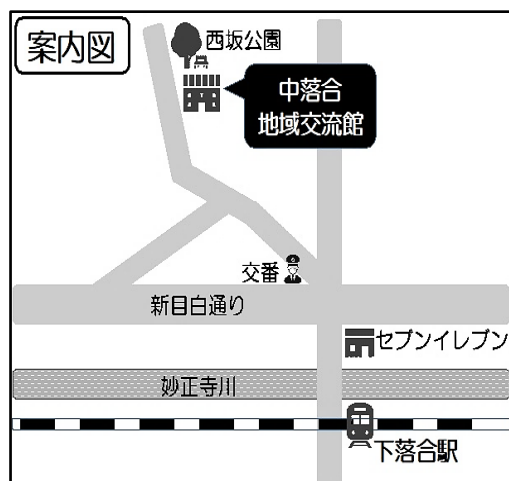


1回目 9日(水) 13:30～14:30  
2回目 23日(水) 13:30～14:30  
3回目 26日(土) 13:30～14:30  
※持ち物: フェイスタオル1枚  
※6/21・9時～予約開始 定員各18人(3回予約可能)

★フリーカラオケ・フリー麻雀・フリー輪投げは  
当日先着順での受付となります。日程は裏面をご覧ください。  
★各講座、予約開始日より先着順での受付(電話予約可)

# 7月の予定表・新宿区立中落合地域交流館

| 日                                              | 月 風呂・男性                 | 火 風呂・女性                                        | 水 風呂・男性                                          | 木 風呂・女性                                                             | 金 風呂・男性                                       | 土 風呂・女性                                                           |
|------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                |                         | 1                                              | 2                                                | 3                                                                   | 4                                             | 5                                                                 |
|                                                |                         | フラダンス<br>10:30~11:30                           |                                                  | フリーカラオケ<br>9:30~11:30                                               | ダーツの会<br>9:30~11:30                           | 太極拳<br>10:00~11:15<br>フリー麻雀<br>9:30~11:30<br>三線演奏会<br>14:00~15:00 |
| 6                                              | 7                       | 8                                              | 9                                                | 10                                                                  | 11                                            | 12                                                                |
| フリーカラオケ<br>9:30~11:30<br>シネマ中落合<br>13:30~15:30 |                         |                                                | iPad教室<br>10:00~10:50<br>中落合100トレ<br>13:30~14:30 | 健康麻雀<br>9:30~12:00<br>フリーカラオケ<br>9:30~11:30                         | マッサージ<br>13:00~17:00                          | 貼り絵&ぬり絵<br>9:30~11:30<br>フリー輪投げ&<br>フリー麻雀<br>13:00~17:00          |
| 13                                             | 14                      | 15                                             | 16                                               | 17                                                                  | 18                                            | 19                                                                |
| フリーカラオケ<br>9:30~11:30<br>シネマ中落合<br>13:30~15:30 | 新宿いきいき体操<br>13:30~14:30 | フラダンス<br>10:30~11:30<br>脳トレーニング<br>10:00~10:50 | ふら〜っとサロン<br>14:00~16:00                          | フリーカラオケ<br>9:30~11:30                                               | 出張相談会<br>10:00~12:00                          | 太極拳<br>10:00~11:15                                                |
| 20                                             | 21                      | 22                                             | 23                                               | 24                                                                  | 25                                            | 26                                                                |
| フリーカラオケ<br>9:30~11:30<br>シネマ中落合<br>13:30~15:30 |                         | ダーツの会<br>9:30~11:30                            | iPad教室<br>10:00~10:50<br>中落合100トレ<br>13:30~14:30 | 健康麻雀<br>9:30~12:00<br>フリーカラオケ<br>9:30~11:30<br>熱中症講座<br>14:00~15:30 | ブックトーク<br>10:00~11:00<br>マッサージ<br>13:00~17:00 | 貼り絵&ぬり絵<br>9:30~11:30<br>中落合100トレ<br>13:30~14:30                  |
| 27                                             | 28                      | 29                                             | 30                                               | 31                                                                  |                                               |                                                                   |
| カラオケ大会<br>14:00~16:00                          | 新宿いきいき体操<br>13:30~14:30 |                                                | 大人のぬり絵<br>10:30~11:30<br>フリー麻雀<br>9:30~11:30     | フリーカラオケ<br>9:30~11:30                                               | 朝ラジオ体操！<br>9：10～9：20<br>(9/30までの<br>日曜を除く毎日)  |                                                                   |
|                                                |                         |                                                |                                                  |                                                                     |                                               |                                                                   |



●西武新宿線「下落合駅」徒歩6分

★マッサージサービス★ 今月は11日・25日（金）  
時間 13：00～17：00 受付 9：00～16：30まで  
1回 30分 1,000円の費用がかかります。  
当日朝9時から電話で事務所にお申込みください。

## ★ご利用方法★

- ・新宿区在住で、60歳以上の方がご利用できます。
- ・ご利用の際には「利用証」を受付にご提出下さい。
- ・「利用証」は保険証・免許証などの身分証明書と緊急連絡先の電話番号をいただいで発行いたします。